LITORALPRESS

Fecha: 17-03-2022
Medio: La Estrella de Arica
Supl. : La Estrella de Arica
Tipo: Actualidad
Título: ¡ Empezó la temporada de granadas! Sepa cómo sacarle provecho en otoño

Pág. : 20
Cm2: 601,7
VPE: $ 978.932

Tiraje: 7.300
Lectoría: 21.900
Favorabilidad: No Definida

¡Empezó la temporada de granadas! Sepa cómo sacarle provecho en otoño

Alta en potasio, vitamina C y con un alto poder antioxidante, esta fruta merece un espacio en las recetas de temporada.

Natividad Espinoza R.

Entre marzo y mayo se extiende en Chile la temporada de granadas, una fruta oriunda del sur de Asia que si bien se consume bastante en este país, se lo hace de forma tímida en cuanto a preparaciones. Generalmente, la granada se come sola, sacando poco a poco sus granos, o bien haciéndola jugo. A otro nivel están las preparaciones -también sencillas- que la incluyen al desayuno, con un poco de yogur y avena.

No obstante, esta fruta da para mucho más y vale la pena experimentar no sólo porque su rico sabor y atractivo color pueden ser un gran aporte a distintos platos, sino también porque trae varios beneficios al organismo.

De acuerdo con la nutricionista Constanza Díaz, académica de Nutrición y Dietética de la Universidad San Sebastián (USS), "la granada es baja en calorías. De hecho, una taza de granada desgranada aporta aproximadamente 60 calorías o incluso menos".

Asimismo, la experta destacó que está principalmente compuesta por agua, por lo que, tal como la mayoría de las frutas, la granada tiene un alto poder de hidratación.

FUENTE DE SALUD

Respecto de los principales nutrientes de este alimento, Díaz destacó su alto contenido de potasio y vitamina C, lo que ayuda a fortalecer el sistema inmune. Además, sostuvo que la granada tiene un alto poder antioxidante y antiinflamatorio.

"Esta fruta tiene un alto contenido de flavonoides y polifenoles e incluso se hizo una medición en China que comprobó que la granada disminuye los marcadores de inflamación y así se puede combatir el envejecimiento. Además, mejora la salud cardiovascular", manifestó la nutricionista.

¿Cómo comerla de forma más divertida? La nutricionista y un administrador gastronómico dieron cuatro recetas dulces y saladas que vale la pena probar.

> "Se hizo una medición en China que comprobó que la granada disminuye los marcadores de inflamación y así se puede combatir el envejecimiento. Mejora la salud cardiovascular".
>
> Constanza Díaz
> nutricionista

ENSALADA DE LECHUGA CON NUECES, QUESO Y GRANADA

POR CONSTANZA DÍAZ (ACADÉMINA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN)

Ingredientes
-1 taza de hojas de lechuga a elección
-1 puñado de nueces
-70 g queso de cabra o mantecoso
-aceite de oliva
-1 limón
-sal

Trozar las nueces y cortar el queso en cubitos.
Sacar los granos de la granada con ayuda de una cuchara, golpeando con la cáscara.
En un bowl, colocar las hojas de lechuga y agregar el queso, las nueces y la granada.
Exprimir el limón y usarlo para aliñar la ensalada, junto con un buen chorro de aceite de oliva y una pizca de sal.

CHEESECAKE DE GRANADA

POR ALEJANDRO RAMÍREZ (ADMINISTRADOR GASTRONÓMICO DE INACAP)

Ingredientes
-300 g de queso crema
-200 g de galletas tipo María
-2 tazas de mantequilla
-1 taza de mermelada de granada o de frambuesa y granada
-1 cdta. de vainilla
-1 taza de granada (desgranada)
-1 taza de crema de leche
-1 tarro de leche condensada

Precalentar el horno a 180°C. Triturar muy bien las galletas y luego mezclarlas en un bowl con la mantequilla derretida. Ya bien unidos ambos ingredientes, extender la mezcla en un molde para tartas previamente engrasado con mantequilla o un poco de aceite. Hornear durante 10 minutos a 180°C. Mientras tanto, poner en un bowl el queso crema, la leche condensada, la crema y la vainilla. Mezclar hasta integrar por completo. Pasados los 10 minutos de la preparación en el horno, sacarla, dejar enfriar unos minutos y verter sobre la masa la mezcla con el queso crema. Refrigerar durante dos horas. Finalmente, cubrir el cheesecake con la mermelada y las granadas. Servir frío.

POLLO A LA GRANADA

POR ALEJANDRO RAMÍREZ (ADMINISTRADOR GASTRONÓMICO DE INACAP)

Ingredientes
(Para dos porciones)
-2 pechugas de pollo
-2 granadas
-1 cdta. de tomillo
-1 trozo de jengibre
-2 cdas. de aceite de oliva
-2 cdas. de aceto balsámico
-sal
-pimienta

Desgranar las granadas golpeando la fruta con el dorso de una cuchara antes de pelarla. Recolectar y reservar los granos. Luego, rallar el jengibre sin botar su jugo. Reservar.
Luego, cortar las pechugas de pollo en dos filetes cada una. Sazonar con sal y pimienta a gusto.
Calentar el aceite en una sartén y luego agregar los granos de granada. Saltear durante aproximadamente cinco minutos, sin dejar de remover. Posteriormente, añadir al salteado las pechugas de pollo. Dorar por ambos lados, incorporando el aceto balsámico y el tomillo. Cocinar el pollo durante 10 minutos y luego añadir el jugo de jengibre.
Revolver muy bien y sacar del fuego. Rectificar la sal.
Se sugiere servir el pollo con arroz o con una ensalada verde.

BATIDO DE GRANADA

POR CONSTANZA DÍAZ (ACADÉMICA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD SAN SEBASTIÁN)

Ingredientes
-1 granada
-1/2 plátano
-3/4 de taza de leche descremada o bebida vegetal
-endulzante a gusto

Pelar y desgranar la granada y luego pelar y picar el plátano. Poner las frutas en una jugera y añadir la leche o bebida vegetal más el endulzante. Licuar hasta que no se vean pedazos de fruta en el vaso del electrodoméstico. Servir inmediatamente.